

ゼロフィット 健康教室

2017年度

18歳以上
※高校生不可

定員20名

申込多数の場合
抽選

生活習慣病
関節の痛み

「治す」から「防ぐ」へ

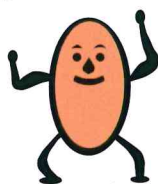
なぜ痛みが出るのか？
どうすれば痛みが無くなるのか？
そのメカニズムを解説！



レッドコードなどの
機器を使った簡単な運動



医学的なエクササイズで
人が元気に長生きする
健康寿命を伸ばす！



担当インストラクター
メディタスゼロフィット
坂田 辰廣氏 (健康運動指導士)

※メディタスゼロフィットは阪奈中央病院と連携したメディカルフィットネスクラブです。人が元気に長生きをする、健康寿命の延伸を基本としており、生活習慣病・各関節の痛み・ロコモティブシンドロームなどを運動で予防・改善を行う施設となっています。

日 程

5月2日(火) / 6月6日(火)
7月4日(火) / 8月1日(火)
9月5日(火) / 10月3日(火)
11月7日(火) / 12月5日(火)
2018年
2月6日(火) / 3月6日(火)

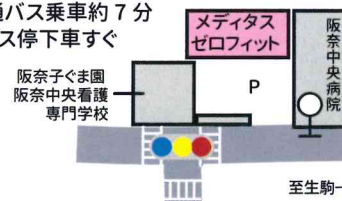
時 間

午後1時30分～2時30分

会 場

メディタスゼロフィット
(俵口町441-1阪奈中央病院新病棟1F)

近鉄生駒駅から奈良交通バス乗車約7分
『俵口阪奈中央病院』バス停下車すぐ



至生駒→

※日程・時間・会場については変更もしくは中止になる場合があります。

年会費+保険料 5,000円

参加料 1,000円/回 (全10回)

ゼロフィット健康教室への参加には、いこ増ッスルクラブへの入会が必要です。
会員になると、当クラブ主催の他の教室へも参加可能です。

お問い合わせ・お申込み

いこ増ッスルクラブ (一般財団法人生駒市体育協会事務局内)

〒630-0266 生駒市門前町9-20

TEL/0743-73-8822 FAX/0743-73-8823

Email/ikomuscle@kcn.jp